

## **Sabies que fer gelats saludables és possible?**

Sense llet, sense ous, sense gluten i sense sucre refinat.

Tot i que a hores d'ara ja es poden tastar gelats saludables, i ben bons, en nombrosos establiments, també hi ha l'opció de fer-los a casa.

El primer que cal fer és congelar la fruita a trossets - especialment utilitzar el plàtan (pelat, esclar), ja que és una de les fruites que més bon gust donen al gelat-. L'endemà cal descongelar la fruita i triturar-la juntament amb el que vulguem afegir-hi per endolcir el gelat -els dàtils, el sucre de coco o el xarop d'atzavara-. Un cop triturat hi podem afegir complements, com ara fruits secs, fruits vermells o xocolata desfeta. Finalment, si volem que ens quedi un gelat cremós, podem fer servir llet de coco i anacards. "Aquests ingredients fan la funció dels làctics, els sucres i els ous i són molt més sans".

Tot i així, heu de saber, que el fred no treu la calor

Quan tenim calor és quan més ens venen de gust els gelats, però també és el pitjor moment per menjar-ne. Segons els experts, cal vigilar amb els aliments freds perquè, al contrari del que s'acostuma a creure, aquests aliments no fan passar la calor, o només la fan passar momentàniament. L'explicació científica és que després d'ingerir un aliment fred el cos respon produint encara més calor per intentar recuperar la seva temperatura habitual. A més d'això, el fred pot paraitzar el procés digestiu, ja que l'estómac necessita calor per funcionar. Un detall revelador és que les persones que viuen al desert no prenen mai aliments freds, sinó que beuen infusions calentes

### **Gelat de xocolata**

#### Ingredients:

- Cacao desgreixat en pols sense sucre afegit
- Xocolata negra (mínim el 82%)
- Llet o beguda vegetal
- Plàtan

#### Elaboració:

Triturar el plàtan congelat.

Afegir, per cada plàtan, 50 ml de llet o beguda vegetal com a molt i batre.

Afegir la xocolata negra a trossets i el cacao en pols.

Tornar a triturar i servir immediatament o congelar.

### **GELAT DE VAINILLA AMB NOUS (Per a dues persones)**

Els següent gelats són amb una base de plàtan ben madurs que cal tenir en el congelador pelats i tallats

#### Ingredients:

- 4 plàtans congelats (pelats i trossets abans de congelar)
- 1/2 cullerada de postres de canyella
- 1/2 cullerada de postres de vainilla en pols
- 3 nous pelades

#### Elaboració:

Posar els plàtans en el got de la batedora. Afegir les espècies. Batre fins que la consistència sigui cremosa. Servir i decorar amb trossos de nous.